



健康科學及體育學院
體育教育學士學位課程
學科單元/科目大綱

學年	2025 / 2026	學期	1
學科單元/科目編號	PMLC3107		
學科單元/科目名稱	運動技能學		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	2	面授學時	30
教師姓名	甯自衡	電郵	zhning@mpu.edu.mo
辦公室	體育館·P114室	辦公室電話	85996-797

學科單元/科目概述

掌握運動技能的學習、發展規律以及技能控制的機制。結合實驗實踐課程的學習，幫助學習掌握在體育教學情境和運動訓練競賽情境中與技能控制和技能學習有關的心理學知識和方法，為今後從事體育教學、訓練打好基礎。

學科單元/科目預期學習成效

完成本學科單元/科目，學生將能達到以下預期學習成效：

M1.	掌握運動技能學的基本理論，初步瞭解運動技能學的基本研究方法。
M2.	熟悉運動技能學的基本測量手段。
M3.	運用運動技能學理論分析研究人體運動技術動作的形成和發展。
M4.	將運動技能學的基礎知識和技術方法初步應用於體育教學與實踐。

有關預期學習成效促使學生取得以下課程預期學習成效：

課程預期學習成效	M1	M2	M3	M4
P1. 知識和理解：對體育運動理論知識的認識與理解	✓			
P2. 知識和理解：解決體育運動中問題的能力和運動管理技巧			✓	✓



P3. 技能和特質：掌握多種項目的運動技能		✓		
P4. 技能和特質：具備策劃、組織、領導和評估體育項目的能力		✓		
P5. 技能和特質：具備服務於體育組織的能力和素質				✓
P6. 技能和特質：具備初步的體育科研能力	✓			
P7. 技能和特質：展現體育精神，鼓勵年輕一代對生活有積極的態度			✓	
P8. 技能和特質：踐行健康生活方式並推己及人				✓
P9. 技能和特質：具備有效的口頭和書面溝通能力				✓

教與學日程、內容及學習量

週	涵蓋內容 (第一學期)	面授學時
1	<p>第一章 運動技能學概述</p> <p>1.1 運動技能學基本概念</p> <p>1.2 運動技能學發展歷史</p> <p>1.3 運動技能學任務</p> <p>1.4 運動技能學內容</p> <p>1.5 運動技能的測量與評價</p> <p>熟練掌握：運動技能學的基本概念和發展歷史；深入理解：運動技能學與運動解剖學、運動生理學、力學等相關科學的關係；重點把握：運動技能學的任務</p>	2
2	<p>第二章 運動技能的定義及分類</p> <p>2.1 技能、運動、動作與技巧定義</p> <p>2.2 運動技能與智力技能的關係</p> <p>2.3 運動技能分類的概述</p> <p>2.4 運動技能分類原則與方法</p> <p>2.5 金泰爾的運動技能二維分類體系</p> <p>熟練掌握：技能、運動、動作與技巧的概念；深入理解：技能、運動、動作與技巧的關係；重點把握：運動技能與智力技能的關係</p>	2
3	<p>第三章 運動學習理論</p> <p>3.1 運動程序的概述</p> <p>3.1.1 運動程序的演變和解釋</p> <p>3.1.2 感覺中樞的信息來源</p> <p>3.2 運動技能學習的理論</p> <p>3.2.1 運動技能學習的理論</p>	2



	<p>3.2.2 Adams 和 Schmidt' s 理論的比較</p> <p>3.2.3 基模理論的應用</p> <p>熟練掌握：運動程序的演變；深入理解：運動程序種類；重點把握：感覺中樞的信息來源；Adams 和 Schmidt' s 理論；深入理解：運動程序的處理過程；重點把握：基模理論的應用</p>	
4	<p>第三章 運動學習理論</p> <p>3.3 運動技能學習的階段性</p> <p>3.3.1 費茲三階段學習理論</p> <p>3.3.2 新伯恩斯坦學習理論</p> <p>3.3.3 金泰爾兩階段學習模式</p> <p>熟練掌握：費茲三階段學習理論；深入理解：新伯恩斯坦學習理論；重點把握：新伯恩斯坦學習理論和金泰爾兩階段學習模式區別</p>	2
5	<p>第三章 運動學習理論</p> <p>3.4 運動技能學習的測量與評價</p> <p>3.4.1 運動技能學習的測量</p> <p>(1) 反應結果指標</p> <p>(2) 反應過程指標</p> <p>3.4 運動技能學習的測量與評價</p> <p>3.4.2 運動技能學習的評價</p> <p>3.4.2.1 技能表現曲線及應用</p> <p>3.4.2.2 體育運動中的假動作原理</p> <p>熟練掌握：運動技能學習的測量指標；深入理解：運動技能學習的測量方法；重點把握：反應結果與反應過程指標的區別；技能表現曲線的概念；深入理解：體育運動中的假動作原理；重點把握：技能表現曲線及應用</p>	2
6	<p>第四章 不同的練習方法對運動技能學習的影響</p> <p>4.1 各種練習方法名詞的界定</p> <p>4.2 練習的動機</p> <p>4.3 背景干擾效應</p> <p>4.4 發生背景干擾效應的原因</p> <p>熟練掌握：各種練習方法的概念；深入理解：各種練習方法的關係；重點把握：培養練習動機的方法；背景干擾效應的概念；深入理解：背景干擾效應影響因素；重點把握：背景干擾效應兩種理論</p>	2
7	<p>第四章 不同的練習方法對運動技能學習的影響</p> <p>4.4 合理組織練習的環境</p> <p>4.5 不同練習方法的關係和合理組織</p> <p>4.6 不同練習方法在實際中的應用案例</p> <p>熟練掌握：合理組織練習的概念；深入理解：各種練習方法的優缺點；重點把握：合理組織練習的方法</p>	2



8	<p>第四章 不同的練習方法對運動技能學習的影響</p> <p>4.5 刻意練習</p> <p>4.5.1 刻意練習的提出</p> <p>4.5.2 刻意練習的定義</p> <p>4.5.3 刻意練習與運動表現關係</p> <p>熟練掌握：刻意練習的概念；深入理解：刻意練習的構成；重點把握：實施刻意練習的方法；刻意練習在體育運動中的應用；深入理解：刻意練習的構成；重點把握：在不同運動項目中實施刻意練習的方法</p>	2
9	<p>第五章 運動學習的反饋</p> <p>5.1 講解</p> <p>5.1.1 講解的必要性</p> <p>5.1.2 講解的方法</p> <p>5.2 示範</p> <p>5.2.1 示範的必要性</p> <p>5.2.2 示範的方法</p> <p>熟練掌握：講解方法在體育運動中的應用；深入理解：有效講解的理論基礎；重點把握：在不同運動項目中實施講解的方法；示範方法在體育運動中的應用；深入理解：正確示範的理論基礎；重點把握：在不同運動項目中實施示範的方法</p>	2
10	<p>第五章 運動學習的反饋</p> <p>5.3 運動學習的信息反饋</p> <p>5.3.1 反饋的種類</p> <p>5.3.2 反饋定義的演變</p> <p>5.3.3 有關反饋與技能表現的研究</p> <p>熟練掌握：反饋的概念；深入理解：反饋的種類；重點把握：反饋對運動表現的促進作用</p>	2
11	<p>第六章 運動技能的學習遷移</p> <p>6.1 遷移問題的起源</p> <p>6.2 遷移的理論</p> <p>6.1.1 概括化理論</p> <p>6.1.2 共同要素說</p> <p>6.1.3 格式塔理論</p> <p>6.3 遷移的測量</p> <p>6.3.1 運動技能前攝遷移</p> <p>6.3.2 運動技能后攝遷移</p> <p>熟練掌握：運動技能遷移的概念；深入理解：運動技能遷移的種類；重</p>	2



	點把握：運動技能遷移的三種理論	
12	<p>第八章 人類運動能力的個別差異</p> <p>8.1 個人能力</p> <p>8.1.1 能力、才能、資質的定義</p> <p>8.1.2 能力與技巧的區別</p> <p>8.2 通用動作能力理論</p> <p>8.3 動作能力特效性假說</p> <p>8.4 常見的動作能力</p> <p>8.5 學習過程能力重要性的改變</p> <p>熟練掌握：能力、才能、資質的定義；深入理解：能力與技巧的區別；重點把握：通用動作能力理論對運動技能學習的指導；常見能力的定義；深入理解：能力隨著學習過程而改變；重點把握：動作能力特效性假說對運動技能學習的指導</p>	2
13	<p>第八章 人類運動能力的個別差異</p> <p>8.6 能力的個體差異</p> <p>8.6.1 年齡</p> <p>8.6.2 性別</p> <p>8.6.3 智力與動作表現的關係</p> <p>8.6.4 專長的發展理論</p> <p>熟練掌握：年齡、性別對能力的影響；深入理解：智力與動作表現的關係；重點把握：發展運動專長的刻意練習理論</p>	2
14	<p>第八章 人類運動能力的個別差異</p> <p>8.7 注意力</p> <p>8.7.1 注意力的概念</p> <p>8.7.2 注意力的理論</p> <p>8.7.3 與注意力有關的現象</p> <p>8.8 人類運動能力的個別差異的課堂報告</p> <p>分 10 個小組，每組派 1 人進行課堂報告</p> <p>熟練掌握：注意力的濾管理論、容量彈性論和多階段注意理論；深入理解：注意力與動作表現的關係；重點把握：斯綽普效應和雞尾酒會現象</p>	2
15	期終考試	2



教與學活動

修讀本學科單元/科目，學生將透過以下教與學活動取得預期學習成效：

教與學活動	M1	M2	M3	M4
T1. 課堂教學	✓	✓	✓	✓
T2. 課堂報告	✓	✓	✓	✓

考勤要求

考勤要求按澳門理工大學《學士學位課程教務規章》規定執行，未能達至要求者，本學科單元/科目成績將被評為不合格（“F”）。

考評標準

修讀本學科單元/科目，學生需完成以下考評活動：

考評活動	佔比 (%)	所評核之 預期學習成效
A1. 期終考核（閉卷筆試）	80	M1、M2、M3、M4
A2. 平時表現（課堂出席率、課堂報告及作業）	20	M2、M3、M4

有關考評標準按大學的學生考評與評分準則指引進行（詳見 www.mpu.edu.mo/teaching_learning/zh/assessment_strategy.php）。學生成績合格表示其達到本學科單元/科目的預期學習成效，因而取得相應學分。

評分準則

採用 100 分制評分：100 分為滿分、50 分為合格。

書單

甯自衡，2023 年，運動技能學自編講義



參考書

瑪姬爾 (Magill,R.A.) · 張忠秋 等譯 2007 年 · 運動技能學習與控制 · 中國輕工業出版社

胡名霞 · 2010 運動學習與控制 · 臺灣金名圖書有限公司

劉有德 2012 運動技能學習 · 臺灣禾楓書局有限公司

主要期刊

1. 體育科學 體育學 C CSSCI 來源期刊 社科院核心期刊
2. 北京體育大學學報 體育學 D CSSCI 來源期刊 社科院核心期刊
3. 成都體育學院學報 體育學 D CSSCI 來源期刊 社科院核心期刊

學生反饋

學期結束時，學生將被邀請以問卷方式對學科單元/科目及有關教學安排作出反饋。你的寶貴意見有助教師優化學科單元/科目的內容及教授方式。教師及課程主任將對所有反饋予以考量，並在年度課程檢討時正式回應採取之行動方案。

學術誠信

澳門理工大學要求學生從事研究及學術活動時必須恪守學術誠信。違反學術誠信的形式包括但不限於抄襲、串通舞弊、捏造或篡改、作業重覆使用及考試作弊，均被視作嚴重的學術違規行為，或會引致紀律處分。學生應閱讀學生手冊所載之相關規章及指引，有關學生手冊已於入學時派發，電子檔載於 www.mpu.edu.mo/student_handbook/。